

5 alimentos para incluir na dieta se você tem intestino solto e ansiedade

DA REDAÇÃO

Durante muitos anos acreditava-se que a únicas funções do intestino eram: ajudar na digestão, absorção de nutrientes e água, e na eliminação de toxinas e produtos que não devem ser absorvidos pelo corpo. No entanto, após anos de estudo, médicos e cientistas foram descobrindo outras funcionalidades essenciais para o nosso organismo, já que ele age também como um importante órgão endócrino, produzindo hormônios importantes para o nosso bem-estar, e na produção de neurotransmissores que acabam influenciando todo o corpo, bem como nossa saúde mental.

Um intestino saudável tem que funcionar com regularidade. Assim, ele

ajuda a combater problemas, como o estresse, a ansiedade e os problemas de humor. “Atualmente, devido a ansiedade, várias pessoas acabaram desenvolvendo a Síndrome do Intestino Irritável ou, ainda, problemas de intestino solto, o que antigamente não era tão comum, mas, hoje, sabemos que as duas coisas estão interligadas. É por isso que o intestino é considerado o nosso segundo cérebro. Porém, existem estratégias nutricionais que podem ser adotadas para ajudar nessa tarefa e que, com certeza, vão valer a pena”, explica a nutricionista e pesquisadora, Aline Quissak

Se você sofre com problemas de intestino solto – muitas vezes causa da ansiedade –, confira a lista que a nutricionista fez especialmente para te ajudar:

1. BATATA - A batata por ser pobre em gordura e rica em amido, principalmente o purê simples, tem a função de segurar o intestino solto. Seja em caso de diarreia ou intestino solto por ansiedade. Especialmente por ser rica em potássio, um nutriente que é perdido no organismo devido à diarreia.

2. CENOURA - A cenoura também possui um carboidrato que ajuda a segurar o



Cedida

intestino quando cozida. Se ela for crua, ajuda no intestino preso, que não é o caso agora. Então, cozinhe bem. Além de conter vitamina A, com sua função anti-inflamatória, essencial para o intestino solto que está inflamado.

3. AVEIA - A aveia pode ser usada em ambos os casos, preso ou solto, o que muda é o tempo de cozimento. Quando cozinhamos o mingau por mais tempo, chegando em um mingau grosso, ajuda a segurar o intestino. Especialmente pela aveia ter fibra solúvel e ser rica em vitaminas do complexo B e magnésio ajudando na causa do intestino solto crônico que é a ansiedade.

4. BANANA - A banana

tem bastante amido, vitaminas do complexo B e magnésio também ajuda nessa função quando cozida. Por isso asse, grelhe ou adicione no mingau.

5. CANJA - E por último, a canja. Ela te dá um conforto emocional, principalmente quando estamos com dor de barriga, nos sentindo mal, mas especialmente porque o arroz, cenoura, a batata, frango, todos eles muito bem cozidos são de fácil digestão e excelentes para quem tem intestino solto.

Adicione também ao seu dia a dia, ervas como: noz moscada, louro, orégano, nos gases e digestão. Mas atenção, Aline alerta que em casos de diarreia líquida mais de 4x ao dia, por mais de 3 dias, pode estar relacionada a algum tipo de infecção, por isso o ideal é que você procure a ajuda de um médico especialista.

Loterias



Acumulou - Concurso 2428

03 09 25 28 29 39



Acumulou - Concurso 5705

08 33 47 53 61



Acumulou - Concurso 2297

1ª SORTEIO
09 16 17 18 21 28
2ª SORTEIO
05 07 11 30 40 49



Acumulou - Concurso 1712

18 23 35 38 56 72 80



Acumulou - Concurso 2236

01 02 05 08 09 14 20
22 24 39 40 53 59 61
62 79 82 83 94 96

DATAS COMEMORATIVAS



Dia da Criatividade
Dia Internacional dos Estudantes
Dia Mundial da Prematuridade
Dia Nacional de Combate à Tuberculose

FELIZ ANIVERSÁRIO



DIA 17

ANA JULIA MIRANDA PAULA

ANTONIO A. M FILHO

ITAMAR WATANABE

JOSE MARIA TROIANO

MARIA B. AYRES FACCON

TAISA DIAS NEVES